

# CERCIOEIRAS

## ALMOÇO



Semana de 16 a 22 de Julho 2018

2ª 16	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Creme de legumes Carne de porco estufada com esparguete Pescada cozida com batata e legumes Tofu a Brás com legumes Doce, fruta ou iogurte
3ª 17	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Agrião Bacalhau a Zé do pipo Perninhas de frango no forno com espirais Folhados de queijo com arroz Doce, fruta ou iogurte
4ª 18	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Cenoura Hambúrguer no forno com batata frita Perca grelhada com batata e legumes Ovos mexidos com legumes e soja Doce, fruta ou iogurte
5ª 19	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Calamares com arroz de cenoura Cozido simples Tortilha de legumes e soja Doce, fruta o iogurte
6ª 20	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Frango de cerveja com puré de batata Solha grelhada com batata e legumes Tortellini com molho de tomate Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Juliana Bacalhau a Brás Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão-verde Panados de frango com esparguete de tomate Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

Visto  
J. Felix  
2018-7-11

**A salada é servida à parte**

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa equipa.  
Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante

# CERCIOEIRAS



## JANTAR

Semana de 16 a 22 de Julho 2018

2ª 16	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Cenoura Douradinhos no forno com macedónia Bife de peru grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3ª 17	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Feijão-verde Arroz à valenciana Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4ª 18	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Creme cenoura Massada de peixe Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
5ª 19	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Legumes Strogonoff de porco massa Filetes gratinados com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
6ª 20	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Agrião Empadão de atum com arroz Carne de vaca estufada simples com massa Doce, fruta ou iogurte
SAB 21	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Peru assado com talharim Maruca estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 22	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Pataniscas de bacalhau com arroz de cenoura Febras de porco grelhadas com arroz Doce, fruta ou iogurte

listo  
Filiy  
2018-7-11

**A salada é servida à parte**

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto à nossa equipa.  
Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante